

ALGEMENE VOORZORGS- MAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

1. Essentiële oliën (etherische oliën) zijn een geschenk van de natuur maar vervangen nooit een arts. Volg de gebruiksaanwijzing en doseringsregels in de olie beschrijving.
2. Wees u ervan bewust dat aromatherapie geen directe lichamelijke genezing kan brengen en dat een aromatherapeut geen diagnoses kan en mag stellen. Dat is het gebied van de reguliere geneeskunde. Mensen met een ziekte, kwaal of geestelijke problemen dienen een reguliere arts te bezoeken om diagnose vast te laten stellen om een (ernstige) lichamelijke of geestelijke aandoening uit te sluiten. In de natuurgeneeskunde gaan we ervan uit dat er spontane biologische genezing kan plaatsvinden. Dit is echter (nog) niet wetenschappelijk bewezen. Bij ziekte is een reguliere arts de eerst aangewezen hulp!
3. Neem essentiële oliën nooit zomaar in zonder overleg met uw aromatherapeut of arts; het spijsverteringskanaal kan geïrriteerd raken en in grote doses kunnen ze de inwendige organen beschadigen!
4. Pas aromatherapie nooit toe in plaats van de medische behandeling die u krijgt voor een ernstige aandoening.
5. Epilepsiepatiënten dienen altijd een arts te raadplegen voor gebruik van essentiële olie.
6. Neem de waarschuwingen en contra-indicaties te allen tijde goed in acht! Vooral mensen met bloeddruk problemen.
7. Bij per ongeluk orale inname direct enkele slokken vette plantenolie drinken! Essentiële olie lost het beste op in deze oliën en werkt direct verzachtend. Daarna onmiddellijk naar de dokter!
8. Voorzichtigheid is geboden met essentiële olie rondom de ogen en bij slijmvlieszen.
9. Bij gebruik van homeopathische medicatie arts raadplegen alvorens u essentiële oliën gaat gebruiken.
10. In de olie beschrijvingen wordt expliciet vermeld als de olie niet gewenst is bij zwangerschap. Over het algemeen moet inwendig gebruik van oliën tijdens zwangerschap afgeraden worden. De meeste oliën kunnen uitwendig worden toegepast of verdampt.
11. Bij twijfel voor kans op (grote) (over)gevoeligheid van de essentiële olie, is het verstandig een huidtest uit te voeren; wrijf 1 druppel olie in de elleboog holte. Wanneer deze plek binnen 24 uur rood is, de olie niet gebruiken of eventueel verdunnen met een basis olie en opnieuw testen. Als er na 24 uur geen reactie is opgetreden,

is de essentiële olie hoogstwaarschijnlijk veilig in gebruik.

12. Vermijd langdurig gebruik van dezelfde essentiële olie i.v.m. allergieën en immuniteit.
13. Essentiële oliën zijn brandbare stoffen, dus nooit bij open vuur plaatsen.
14. Buiten het bereik van (kleine) kinderen en huisdieren houden.
15. Vermijd de zon (nebank) wanneer citrus oliën zijn aan gebracht op de huid (bijvoorbeeld na massage) gedurende minimaal 6-12 uur.
16. Essentiële oliën zijn natuurproducten; ze zijn gevoelig voor licht, lucht en hoge temperaturen. Bewaar de olie op een donkere plaats met een zoveel mogelijk koele, gelijkmatige temperatuur. Dit is voor het behoud erg belangrijk. Oliën kunnen oxideren, waardoor allerlei verbindingen in oliën ontstaan die de huid kunnen irriteren en sensiteren.
17. Doseringen in olieteksten: als er 3% op de huid staat, wordt daarmee de maximale dosering bedoeld. 3% wil zeggen: 3ml. essentiële olie (ca. 60 druppels) in 100 ml. plantaardige, vette olie (basis olie). Een normaal gemiddeld de voor 1 ml. olie is ongeveer 20 druppels.
18. Bij het baden nooit essentiële oliën zonder emulgator in het water gebruiken want de olie blijft op het water drijven en kan dan direct in contact komen met de huid en/of slijmvlieszen.
19. Gebruik geen essentiële oliën op de huid van baby's tot 12 maanden oud.

Masseer eventueel alleen een basis olie (bijvoorbeeld abrikozepit- of jojoba olie. Na het eerste jaar kunt u 1 druppel lavendel- of Roomse kamille olie door 4 fl. basis olie mengen voor een massage olie voor dagelijks gebruik.

20. Essentiële olie laat vlekken achter op kleding, beddengoed en handdoeken. Deze zijn nauwelijks tot niet te verwijderen.

BETEKENIS

WAARSCHUWINGSSYMBOLEN



1. Gevaar voor irritatie
2. Brandgevaarlijk
3. Lange termijn gezondheidsschade
4. Milieuschadelijk
5. Corrosief irriterend

Meer informatie & recepten vindt u op onze website: www.zenergywellness.nl

DISCLAIMER Bij het verstrekken van de informatie in de bijsluiters beroepen wij ons op het ook ons toekomende recht op vrijheid van meningsuiting, zoals dat onder meer wordt gewaarborgd in artikel 10 lid 1 van het Europees Verdrag ter bescherming van de Rechten van de Mens en de fundamentele vrijheden. De bronnen waaruit de informatie over de werking van deze oliën stamt, zijn de soms al duizenden jaren oude toepassingen in de aromatherapie, de publicaties van therapeuten, homeopathische artsen en tips van gebruikers. **Zenergy Wellness doet echter geen claims over diagnose, behandeling, genezing of ziektepreventie.** De inhoud van deze bijsluiters is enkel bedoeld voor informatieve doeleinden. Houd er rekening mee dat de informatie in deze bijsluiters niet is geëvalueerd door medische deskundigen. De informatie dient niet te worden opgevat als medisch advies. Raadpleeg bij klachten daarom altijd een medisch gekwalificeerde arts. **Aan de informatie in deze bijsluiters kunnen geen rechten ontleend worden.** BRONNEN: Aromacum, auteur: Drs. Harmen Rijkman en www.anthemis.nl.

TOEPASSINGEN

Essentiële olie kan op meerdere manieren worden gebruikt. De toepassing die wordt gekozen is enigszins afhankelijk van het doel en uiteraard de persoonlijke voorkeur. Lees hieronder een aantal toepassingen en hoe je dit allemaal kunt toepassen.

Puur: In het algemeen kan worden gesteld, dat essentiële oliën niet onverdund op de huid aangebracht mogen worden. Dit omdat veel oliën in pure vorm de huid kunnen irriteren of overgevoelig kunnen maken. Wees ook voorzichtig met oliën die fototoxisch zijn, d.w.z. dat zij de huid verkleuren als deze aan de zon wordt blootgesteld, zoals bijv. bergamot. Er zijn echter een aantal uitzonderingen; zo kunnen bijvoorbeeld sandelhout, jasmijn, patchouli en roos uitstekend als parfum direct op de huid worden gedragen. Lavendel kan o.a. onverdund worden gebruikt bij de behandeling van insectensteken en wonden. Het is raadzaam om, voordat je essentiële oliën puur aanbrengt, uit te proberen of je hiervoor gevoelig bent. Doe een druppel op een pleister, plak

deze aan de binnenkant van je elleboog en laat deze minimaal 24 uur zitten. Als geen irritatie ontstaat kun je de olie puur gebruiken.

Inhaleren/stomen/verdampen: Een effectieve manier om sinusitis, keel- en borstholte infecties en ademhalingsproblemen te verlichten is het inhaleren. Voeg een paar druppels essentiële olie toe aan een schaalje heet water, bedek je hoofd en schaalje met een handdoek en inhaleer de damp langzaam en diep 5-7 minuten. Als de hete damp te bezwaarlijk is kun je ook 1-2 druppels op een tissue sprenkelen en dan regelmatig inhaleren, of je legt de tissue op de cv. Een andere methode om essentiële oliën te inhaleren is een heet dampend bad te nemen of ze te gebruiken in de sauna. Natuurlijk is dit niet zo geconcentreerd. Bij een aankomende verkoudheid of griep kan bijv. manuka op een tissue gedruppeld en meerdere per dag opgesnoven worden. Ook kunnen de oliën in een diffuser verdampd worden.

Massage: Massage is de meest effectieve manier om essentiële oliën te gebruiken. De oliën worden hierbij goed door de huid opgenomen en kunnen zo verlichting brengen bij veel kwalen, ook bij inwendige problemen. Om met essentiële oliën te kunnen masseren moeten deze gemengd worden met een basis olie, bijv. amandel olie. Voor een ontspan-

nende massage kun je 10-15 druppels essentiële olie toevoegen aan 100 ml. basis olie. Voor de behandeling van diverse aandoeningen dient de hoeveelheid essentiële olie in het mengsel tussen de 1 en 3 % te zijn. Fysieke kwalen als bijvoorbeeld reuma verlangen een hogere concentratie dan emotionele of nerveuze aandoeningen. Voor een algeheel welbevinden kun je je eigen handen of voeten masseren. Vele delen van het lichaam die ongemak veroorzaken kunnen vaak zelf gemasseerd worden. Zo kan bij indigestie de maagstreek in de richting van de klok met pepermunt ingewreven worden.

In bad: De eenvoudigste manier om essentiële olie te gebruiken is 8-15 druppels toe te voegen aan een vol bad (ook geschikt voor bubbelbad). Het is op deze manier niet alleen mogelijk om aangenamen en ontspannen te baden, maar ook heel veel verschillende klachten te verzorgen, zoals huidaandoeningen, spierpijn, reumatische klachten, artritis etc. Omdat de olie op het water blijft drijven dient deze met een hydrofiele (bad)olie of natuurlijke emulgator gemengd te worden. Meng de essentiële olie met één van deze stoffen en voeg het mengsel toe aan het badwater.

Koud of heet kompres: Warme of koude kompressen zijn een zeer effectieve manier om essentiële oliën toe te passen ter verzachting van pijn of het

verminderen van ontstekingen. Een warm kompres kan o.a. worden gebruikt bij rugpijn, reuma, artritis en abscessen. Maak een kom met heet water en voeg hier tot 5-10 druppels essentiële olie per 100 ml. water, aan toe. Dompel een stuk katoen, flanel of watten in de vloeistof, knijp dit licht uit en leg het zolang op de pijnlijke plek tot het is afgekoeld tot lichaamstemperatuur. Herhaal dit enkele malen. Een koud kompres wordt o.a. gebruikt bij hoofdpijn, verstuingen en zwellingen. De behandeling is gelijk als bij het warme kompres, gebruik echter i.p.v. heet water, ijskoud water. Ook dit kompres enkele malen herhalen.

Inwendig: Inwendig gebruik van essentiële oliën zonder begeleiding van een gediplomeerde aromatherapeut of (homeopatische) arts is af te raden. Het is voor een leek zeer moeilijk vast te stellen hoe hoog de in te nemen concentraties mogen zijn. Daarbij komt dat verschillende essentiële oliën in meer of mindere mate oraal giftig zijn en enkelen zelfs zeer giftig. Essentiële oliën worden echter zeer goed door de huid opgenomen en kunnen zo positief op de inwendige organen inwerken en allerlei kwaltes gunstig beïnvloeden.

VOOR MEER TOEPASSINGEN

RAADPLEEG ONZE SITE

WWW.ZENERGYWELLNESS.NL

JATAMANSI (SPIKENARD)

PRODUCT

Chargenummer:

E1250 / 19-0905 / Shiv / Seema

Productnaam:

Nardusolie, Jatamansi-olie

Land van herkomst:

Noord-India

Botanische naam:

Nardostachys jatamansi

Farmacopoea:

CAS: 8022-22-8

Kleur:

Donker ambrageel

Geur:

Krachtig, zoet, houtig

Smaak:

Karakteristiek

Consistentie:

Licht stroperig

Bereiding:

Stoomdestillatie van wortels/rhizome

Plantenfamilie:

Valerianaachtigen (Valerianaceae)

Benodigd plantenmateriaal:

100 kg wortels/1 liter olie

ANALYSE GASCHROMATOGRAM:

Sesquiterpenen

dihydroazuleen

calareen

aristoleen

Sesquiterpenolen (tot 90%)

jatamansol

valerianol

nardol

Aldehyden

valerenal

Ketonen

jatamanson (=valeronon, tot 20%)

nardostachon



VEILIGHEID

Vloeistof en damp brandbaar, stabiele vloeistof, schokbestendig.

Xi-Xn-N: iritant voor ogen en huid, iritant voor slijmvliezen, schadelijk bij indigestie, kans op damirritaties, niet carcinogeen, gevaarlijk voor het milieu: grondwater, water, grond.

Oogcontact: eventuele contactlenzen verwijderen en met geopende ogen 10 minuten spoelen met overvloedig water.

Huidcontact: gecontamineerde huid overvloedig afspoelen en wassen met een neutrale zeep.

Bij indigestie: mond spoelen, niet het braken opwekken, melk of norit

toedienen, een arts waarschuwen en etiket/verpakking tonen.

Allergenen: limoneen en coumarinen.



EIGENSCHAPPEN

Er zijn enkele eigenschappen van jatamansi essentiële olie gedocumenteerd. De meeste zijn gebaseerd op het gebruik van het extract. Jatamansi is ontstekingsremmend, koortsverlagend (anti-pyretisch), bactericide, fungicide, een phlebotonicum (aderversterkend), sterk kalmerend (op hart, solarplexus) en tonisch op de eierstokken (ovaria).

TOEPASSING

Verstuiven

Bij gebruik in een geurverspreider verspreidt jatamansi essentiële olie een zware, zoet kruidige wortelgeur. De olie is te mengen met lichte oliën als den, sinaasappel, lavendel, zwarte peper, petitgrain en kardamom. Jatamansi essentiële olie is in de diffuser in te zetten bij slapeloosheid, migraine, stress en kalmeert rusteloosheid. De olie balanceert sympatische en parasympatische functies met elkaar. Waarschijnlijk is jatamansi essentiële olie het meest sterke sedativum binnen de aromatherapie. Verder is jatamansi

essentiële olie een goede olie om te aarden.

Op de huid

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Jatamansi essentiële olie is een bijzonder helende huidolie. De olie draagt bij aan het onderhoud van een gezonde huid en is inzetbaar bij alle huidtypen. Literatuur roemt de verjongende kwaliteiten van jatamansi essentiële olie bij een oudere huid. Het kan toegepast worden bij huidklachten die moeilijk te behandelen zijn: bestrijden van huidallergien en uitslag; verlichten van psoriasis en huidontstekingen en helend bij wonden en scleroderma. Jatamansi werkt versterkend op aders en is nuttig bij spataderen. Verder is jatamansi verkoelend bij koorts. Jatamansi wordt ook wel een 'vrouwen' olie genoemd vanwege de positieve werking op de vrouwelijke organen zoals de eierstokken.

In bad

Zie algemene voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen. Via baden is jatamansi essentiële olie in te zetten bij huidklachten (zie hierboven), spataderen, ter stimulering van de (slag)aderlijke circulatie en ter regulering van de hartslag (systolisch/diastolisch).

DOSERING

Bij verstuiving

Enkele druppels naar eigen voorkeur.

Op de huid

Maximaal 10% bij volwassenen - bij plaatselijk gebruik.

In bad

Maximaal 10 druppels in een vol bad.

OVERDOSERING EN BIJWERKINGEN

Bij de aanbevolen dosering blijft jatamansi essentiële olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Omdat de olie niet formeel getest is, wordt aangeraden de olie met voorzichtigheid te gebruiken bij baby's en kinderen en tijdens de zwangerschap. Bijwerkingen van jatamansi zijn niet bekend.

WAARSCHUWINGEN/CONTRA-INDICATIES

Voorzichtig gebruik tijdens zwangerschap en bij baby's en kinderen. Bij puur gebruik de huid irriteren.

WERKT GOED I.C.M.

Jatamansi essentiële olie kan goed gecombineerd worden met ceder, citroen, dennennaald, eikenmos, gember, lavendel, kalmoes, kardamom, mirte, patchouli, den, roos, scharlei en vetiver.



AROMATHERAPIE

Jatamansi essentiële olie heeft naar de mening van deskundigen koortsverwende, bacterie- en schimmel-dodende eigenschappen. Deze olie wordt in de aromatherapie toegepast om zijn regulerende werking op hart en zenuwstelsel. Jatamansi essentiële olie wordt door aromatherapeuten gebruikt als parfum en ter ondersteuning ingezet bij o.a. allergieën, ontstekingen, blauwe plekken, uitslag, nervositeit, slapeloosheid, migraine, aritmie, stress, buikkrampen, nerveuze hoofdpijn, krampachtige aandoeningen, hysterie en spanningen.

PSYCHISCH

Jatamansi essentiële olie heeft een rustgevend en kalmerende werking op de geest. Hij beschermt tegen stress en een overvloed aan informatie, bij sterke psychische belasting schept Jatamansi een beschermend schild. Aan mensen die werken voor hulporganisaties kan de olie troost schenken bij het verdriet dat zij voelen bij het zien van al het lijden, veroorzaakt door natuurlijke of door mensen teweeggebrachte rampen. De olie kan helpen het zelfvertrouwen en de eigen identiteit weer terug te vinden.

SPIRITUEEL

Jatamansi essentiële olie beschermt ons energieveld tegen negatieve energetische invloeden. Hij intensiveert gevoelens van saamhorigheid. De olie is de belichaming van edelmoedigheid, deze twee gevoelens brachten, samen met haar

pijn en het verdriet om zijn nabije dood, Maria Magdalena ertoe Jezus met deze jatamansi olie te zalven. Kosmische band: verdamp bij het mediteren 1 druppel jatamansi samen met 1 druppel roos, 1 druppel wierook en 1 druppel mirre.

BEHANDELINGEN

Angstdromen: meng 2 druppels jeneverbes-, 3 druppels jatamansi, 2 druppels pepermunt- en 2 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie, voeg dit toe aan een warm bad en baad voor het slapen gaan 20-25 minuten.

Blauwe plekken: meng 3 druppels jatamansi-, 7 druppels marjolein- en 7 druppels helichryse essentiële olie met 50 ml. calendula maceraat in een donkerbruin glazen flesje en masseer je blauwe plekken meerdere malen per dag met een beetje van dit mengsel.

Huidirritaties: meng 10 druppels jatamansi essentiële olie met 50 ml. amandel basis olie in een donkerbruin glazen flesje en verzorg je huid dagelijks met een beetje van dit mengsel.

Huiduitslag: meng 5-10 druppels jatamansi essentiële olie met 2 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator en voeg dit toe aan een ½ liter warm water (goed roeren). Doop hierin een kompresdoekje (of een klein handdoekje) en wring dit licht uit. Leg dit 10 minuten op je pijnlijke/beschadigde huid. Herhaal dit enkele malen per dag. Maak ook een huidolie: meng 10 druppels jatamansi- en 10 druppels lavendel essentiële olie in 10 ml. calendula maceraat in een

donkerbruin glazen flesje. Smeer je pijnlijke/beschadigde huid met een beetje van dit mengsel in. Bij voorkeur na het kompres van hierboven.

Kneuzingen: meng 6-8 druppels jatamansi essentiële olie en 10 druppels calendula maceraat met 2 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een ½ liter warm water (goed roeren). Doop hierin een kompresdoekje (of een klein handdoekje) en wring dit licht uit. Leg dit 20 minuten op de kneuzing. Zorg dat het kompres warm blijft, dus af en toe opnieuw indopen en licht uitwringen.

Nervositeit: meng 3 druppels jatamansi- en 3 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit toe aan een warm bad en baad hierin 20-30 minuten.

Parfum uit de oudheid: meng 1 druppel jatamansi-, 5 druppels roos- en 2 druppels mirte essentiële olie met 10 ml. Jajoba basis olie of zuivere alcohol (consumeerbaar, 96%).

Slapeloosheid meng 4 druppels jatamansi- en 6 druppels lavendel essentiële olie met 5 ml. hydrofiele badolie of een natuurlijke emulgator. Voeg dit mengsel toe aan een warm bad en baad hierin 20 minuten voor het slapen gaan.